

民國文獻資料叢編

近代學報
彙刊

殷夢霞 李強 選編

國家圖書館出版社

國

殷夢霞、李強 選編

近代學報彙刊

第二十九冊

國家圖書館出版社

第二十九冊目錄

中西醫學報	第八年第十二期	一九一八年七月	……	一
中西醫學報	第九卷第一號	一九二七年一月	……	六一
中西醫學報	第九卷第二號	一九二七年二月	……	一六七
中西醫學報	第九卷第三號	一九二七年三月	……	二八三
中西醫學報	第九卷第四號	一九二七年四月	……	四〇七
中西醫學報	第九卷第五號	一九二七年五月	……	五〇九

版出月七年七國民華中

報學醫西中

期二十第年八第

錄目之期本

米食乎肉食乎

任夫

素食與道德

凌霜

夏季之衛生

吳德亮

食肉十不宜說

一日之衛生

吳德亮

中國經驗良方

金鼎

醫學談叢

寧順常

補白 叔豪閒話

附錄

聖哲畫像記箋註(續已完)

萬鈞

本報全年十二冊本埠洋八角四分中國境內洋九角
六分日本臺灣洋一元零八分香港南洋各島洋一元
三角二分零售每冊洋一角上海英大馬路泥城橋西
龍飛馬車行西首間壁三十九號丁福保醫寓發行

商日 福壽堂大藥房廣告

- 醫療用各種藥品●
- 醫療用各種器械●
- 工業用各種藥品●
- 棉花繃帶材料●
- 代售各種靈藥●

敬啓者。本藥房開辦伊始。各種藥品。批發價目。格外克己。備有藥品價目單。函索卽寄。

上海二白渡橋北首乍浦路○四百七十二號

●電話北二七五五

商日 仁壽堂大藥房廣告 ● 醫療用各種藥品 ● 醫療用各種器械 ●
工業用各種藥品 ● 棉花綳帶材料 ● 閨閣用各種化妝品 ● 代售各售
靈藥

敬啓者本大藥房專向日本著名各大廠販運上等原封藥品並寄種
仁丹 日月水 中將湯 胃活 靈效丸等著名靈藥茲值交易伊
始特廉價發售以廣招徠賜顧者請認明牌號庶不致誤此佈

上海虹口吳淞路
〇字第一五〇號 仁壽堂大藥房謹啟

電話第四〇五七番

有益於中華民國誠非淺鮮

西醫李達夫先生學問淵博閱歷最深近年來行道海上其對於韋廉士大醫生紅色補丸之功效知之亦最深茲將其高見并來信略述於後以供衆覽其函云余囑病家服用韋廉士大醫生紅色補丸確有轉弱爲強之功故余往往開方



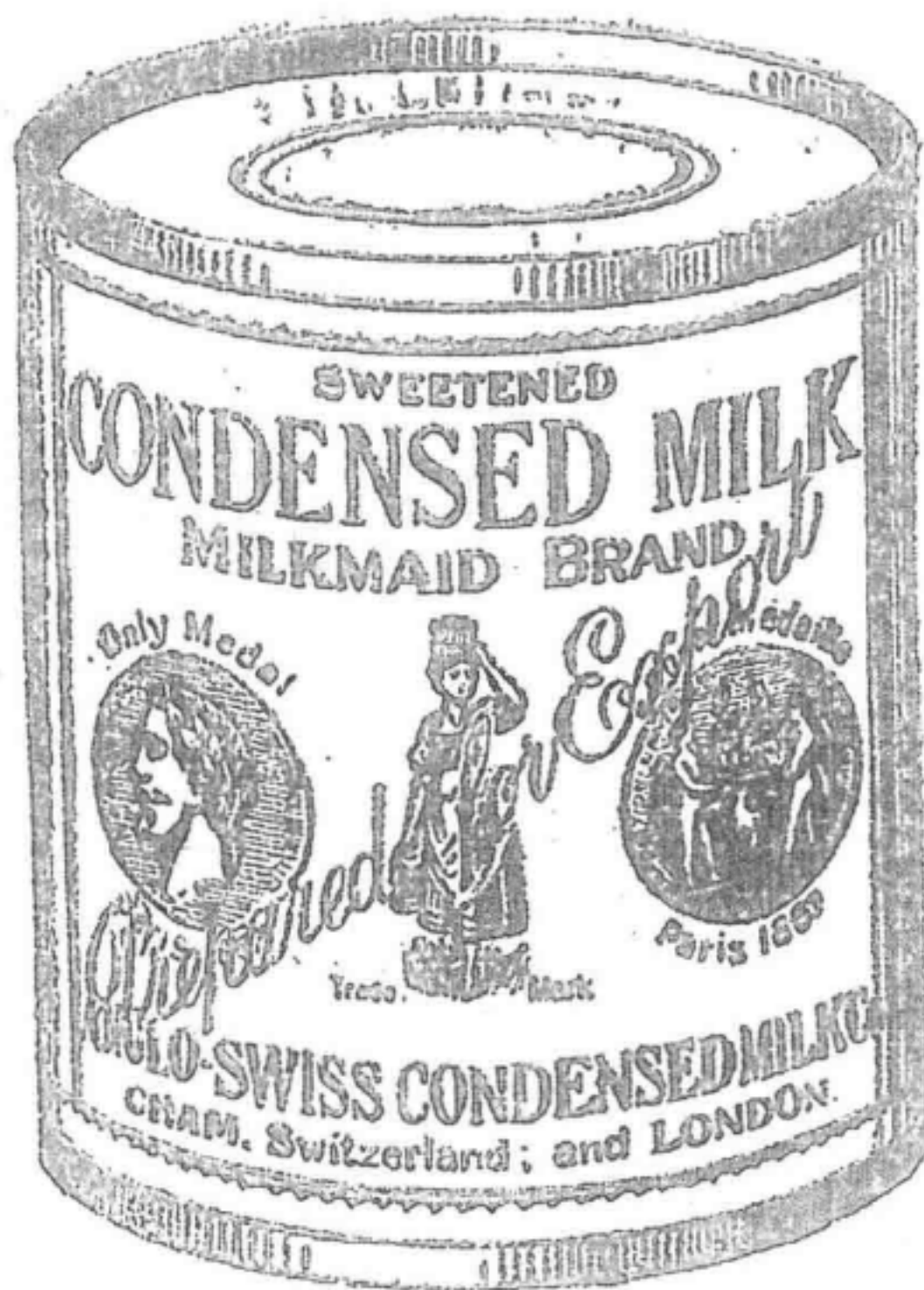
給病家服用屢見奇功即如有一老翁年已七十有九精神倍弱服用是丸藉獲強健足見補虛之功確有實效也再近來有已婚少婦月經不調形容憔悴週身軟弱疾病垂危投以韋廉士大醫生紅色補丸日見強健且月事有序及至十分全愈而後已余以爲此丸有益於吾中華誠非淺鮮蓋是丸能生乳汁并使乳母有力乳汁濃厚一切虛弱婦女服之定必強壯凡因血虧腦疲所致各症均見奇功即如 血薄氣衰 少年斷傷 精力衰殘 胃不消化 瘋濕骨痛 一切瘋濕各症皮膚諸恙或婦女月信不調產後虛弱腰背酸痛均可藉以療治余竭力舉荐是丸爲以上各症之保障萬無一失者也西醫李達夫君所稱頌之天下馳名韋廉士大醫生紅色補丸凡經售西藥者均有出售或直向上海四川路九十六號韋廉士醫生藥

局函購每一瓶英洋一元五角每六瓶英洋八元郵力在內

奉送小書

茲有精美衛生小書一本如欲索取即須寄一明信片至以上所列地址原班郵送一本可也

企妹老牌煉乳



爲各醫學家所嘉許

企妹老牌煉乳係用良好壯牛之奶製成質純性潔而易消化。食後不傷腸胃。最適嬰孩服用。故育兒者無乳以哺嬰孩。或無穩妥之乳母。用此奶最爲合宜。能使嬰兒身體強壯。精神暢適。病者服之。尤能補益。健力。爽胃。誠牛乳中之最佳者。用敢代爲介紹。

南洋考取最丁福保啓
優等內科醫士

各大大藥房及各界洋貨號均有出售

謹謝特別捐款

陳無爲先生熱心醫學。對於本會提倡不遺餘力。茲承慨助經費五元。拜領之下。莫深銘感。特此登報鳴謝。以揚仁風。 中西醫學研究會啟

新會員題名錄

鄺鳴相字直軒。廣東人。函授新醫學社花柳病科最優等畢業。爲人慷慨有志氣。辛亥癸丑年間。毀家奔走革命。謀推翻滿清及袁政府。事成以民風頹唐。難以救藥。乃奮走美國及南洋羣島。以開通華僑知識爲務。俾增其救國熱心。現懸壺舊金山。僑民之往診者。門庭若市。無不口碑載道云。吾國人之開業國外者。寥若晨星。先生其有足多矣。

張炳炎字少勳。少好騎。墮馬傷足。乃一志專攻素問靈樞活人之學。既已登堂入奧。因父歷官蘇閩。先生隨侍任所。得聞新醫學之務實而効速。乃更入函授新醫學講習社爲社員。得最優等文憑。後因應親友之請。懸壺荊州城內。並分寓沙市宮殿巷云。急公好義。今之有心人也。

函授新醫學講習社改章

謹啟者。本社爲謀醫學普及起見。特仿照實業

函授學校之例。以通函教授法。教授各科淺近普通新醫學。開辦以來。已歷四年。成績頗佳。自本月起。大加擴充。擬添招新社員五十人。並減少學費。初定每月三元者。現均改收一元。一切另有新章。函索即寄。惟信內須附郵票二分。

上海靜安寺路三十九號丁福保醫寓啟

米食乎肉食乎（錄青年進步）

任 夫

譯美國健康雜誌 Health Culture

一 米食主義之提倡

人類生存之最大問題飲食耳。飲食之是否得當，首視其是否有充分之滋養料。而經濟問題尚在其次。倘人所食之物，滋養料充足，則能抵禦各種疾病，回復人體健全態。度增進腦力，擴充體力，獲益最大。然常人飲食祇尚其味之適口，含滋養料之多寡絕不注意。須知五穀之中，有益於人者，以米為最。觀於世界產米區域之廣，食米者之衆，即可知其關係。據近人之調查，人類食物其種類雖大，有不同，但世界人口三分之一，乃至二分之一，皆專藉米食以養生。例如中國人口占全球人口百分之二十八，所恃以養生者，惟米為最要。印度人口三百兆，亦然。日本人口四十二兆，恃米以生者，占百分之五十七。此外亞非兩洲米食者，亦有九十五兆。統計全球米食之人，共得八百一十兆。則米食之於人類，其關係豈淺鮮哉。歐美各國人民飲食費用浩繁，比之東方人，當增數倍。其通病在不講食物之滋養料，故耗費鉅而效益少。倘能於食物上注意改良，則所節省難以數計。就美國人口一百兆，每年共需食費六千兆金圓。苟倣照東方

米食乎肉食乎

一

人。採用米食則至少可節省四分之一。
常人用度最大者爲飲食之費。蓋人之健康全恃乎食物。乃世人狃於習慣。不加考求。
於食物如何養身。如何省費。所食者能否合乎人身之需要。類此問題皆非所注重。以致購置及烹調之間多所損失。又礙健康結果惡劣殊不值也。
今之醫生療病常囑病者米食。所以然者以米易於消化也。彼米食之勞動家孔武有力能耐勞苦。並因是而知飢餓。夫力與飢餓爲人生快樂所必需。非專事講究膾炙者之所有也。人當童年精神活潑。體力強壯。正以其順食米之天性。至成人時則消化不強。食量漸減。精神亦隨而衰頹。則以其多食肥膿之物。違反此一天性耳。
凡米食諸國其人民異常強壯。中國之民米食者惟勞動界爲甚。而其勤苦耐勞之美名亦遠播歐美。無論熱帶冰地或瘴氣盛行污水潴積之處莫不能生活健康泰然安居。若常人之消化不良及與胃病連帶而起之各種病證。彼輩固絕無僅有也。他如日本亦爲米食國之一。其民皆在家庭社會擔任勞役。而其軍人之體魄亦特強。東方各國世稱爲多疾病之國。但其死亡之衆不與疾病之多有同等之比例。苟使歐美人易地居之。恐不能有此徵倖也。而東方人能處若無事者何歟。此無他。因米食中所含之

療病質素較其他五穀爲強其大原因尤在米食易於消化並能堅強人之精力故也。查各等穀類其滋養料之多消化力之強均無過於米至其生熱之量亦足與西國各種食品相頡頏茲分列比較表如下。

米與各物含滋養料之比較表百分比例

米	八六〇九	玉黍	八二九七	麥	八二五四
蕎麥	七二〇四	肥牛肉	四六〇三	薯蕷	二三二四

米與各物消化力之比較表

米飯	一小時	玉黍	三小時十五分	麥製麵包	三小時三十分
麥粥	三小時	薯蕷	三小時三十分	魚	一小時四十五分
煎牛肉	三小時	煎蛋	三小時	生蘋果	一小時五十分
生番茄	二小時三十分				

米與各物生熱量之比較表

生蕎麥	一七六七單位	玉黍	一六六二單位
米	一五四六單位		

米食乎肉食乎

現時歐西各國之食品。除麵包外。最推重者。惟薯蕷一物。廣行種植。不遺餘力。以爲薯蕷富滋養料。與米同爲含炭食品。其所含炭素。即其滋養料。今與米兩相比例。薯蕷因有種種消耗。其滋養料。僅占全體五分之一。而米之滋養料。則有全體百分之七十八。故在平時。四磅半薯蕷。其滋養價值。僅抵一磅之米。設如銀幣一角。購薯蕷一斤。剝脫外皮。及無用者。去其五分之一。則其價值。增至一角二分半。其他四成水分。占其百分之七八。又五三所餘者。乃爲滋養料。如是。則所耗去者。當居百分之九十九矣。比之米。含小粉。○。七九。蛋白質。○。○七。水分。○。一二。用之者。既省金錢。又多滋補。知乎。此可見米爲最高貴之食品。人類常食者。如使米占四分之三。豆類及其附屬品。占四分之一。則用費廉。而滋養多。有益於吾人之身家。殆非小矣。

二 肉食不如食

世人。有以肉價之貴。欲屏除之者。而近日多數人之主張。須戒肉食。則僅欲增加其身心靈三方之能力。於物價之貴賤。烹調時間之久暫。以及滋味之美惡。皆非所計及焉。其言曰。食物何能補身。即視所食之物。能否補益身上之虧損。與保存其清潔爲斷。若能達此二目的。則無論爲何物。其平均價值。總較之他物爲廉。由此果食主義。尙焉蓋

果。物。製。法。甚。簡。並。可。隨。時。應。用。隨。人。取。量。每。日。三。餐。獨。食。共。食。皆。得。其。宜。例。如。進。飯。一。餐。用。核。桃。十。枚。花。生。二。兩。大。而。成。熟。之。香。蕉。一。枚。又。以。葡。萄。乾。一。兩。與。牛。乳。一。杯。每。日。和。食。之。如。此。不。惟。肉。食。可。省。即。所。費。價。值。調。製。亦。廉。簡。多。矣。若。在。強。壯。兒。童。照。上。述。量。數。可。以。減。半。嗣。後。視。其。年。齡。體。力。隨。時。遞。增。至。果。品。中。以。香。蕉。為。最。滋。補。麵。包。補。力。尚。不。及。也。惟。必。須。成。熟。者。否。則。難。於。消。化。易。致。疾。病。凡。勞。動。者。省。去。各。種。食。物。祇。食。香。蕉。儘。可。活。命。然。須。增。加。其。量。方。能。強。補。體。內。虧。耗。以。收。新。陳。代。謝。之。效。此。就。節。省。金。錢。不。廢。光。陰。二。事。觀。之。肉。食。決。為。可。免。之。物。也。

但。戒。肉。食。更。有。大。原。因。在。各。種。肉。類。經。化。學。分。析。雖。富。滋。養。料。而。內。含。毒。質。及。刺。激。性。不。適。於。人。體。動。物。之。一。滴。血。一。絲。肉。皆。含。毒。質。人。食。其。肉。此。毒。質。乃。隨。入。人。體。加。增。其。體。內。必。須。排。洩。之。物。苟。人。為。虛。弱。者。排。洩。力。不。強。則。毒。蘊。體。內。引。起。各。種。疾。病。據。化。學。家。考。驗。動。物。體。內。之。尿。酸。及。其。他。毒。質。與。啡。咖。中。之。開。粉。Cocaine 茶。中。之。梯。尼。葉。中。之。尼。古。丁。Nicotin 無。異。又。若。肉。羹。肉。汁。其。種。類。亦。與。咖。啡。茶。煙。草。及。其。他。含。毒。之。振。奮。劑。相。同。故。多。食。肉。類。之。人。易。感。情。慾。及。染。煙。酒。之。癖。人。類。患。病。如。傷。寒。尿。酸。證。不。消。化。證。便。秘。小。腸。炎。癰。疽。肺。結。核。天。花。等。雖。由。起。居。飲。食。不。慎。所。致。而。其。最。大。原。因。則。

在食肉過多中其毒質使然也。

凡人保身之道最宜戒絕肉食萬不得已而求其次則宜肉與蔬類同食庶可減輕毒害。因菜蔬多纖維質能滅肉類毒菌。常人食肉不顯然受害者賴有蔬類調濟之功耳。故若不得已食肉者務宜多食菜蔬能生食者更佳。惟一切食品如牛乳薯蕷等物皆不宜與肉同食。即食菜蔬亦必俟肉細嚼下咽後再食多汁清菜方為無害。今人皆知肉之有毒乃覓得普通之代替物其中第一為蛋類。然此猶非完美食品以其或則阻窒消化或則在體內發生酸毒汁及腐敗等氣亦宜少食。食時須與菜蔬水果相和。其次為豆類但多食亦易致病使人體軟弱故亦宜與蔬果同食且減少其量為佳。普通人最宜之食物莫如各種硬果如花生核桃等惟食硬果仍不宜加以煎炙煎炙之則其滋養料減少并阻消化蓋硬果之為食品有特優之點雖經風日之揚曬不致腐爛轉生甘味食時所費手續較肉食米食尤為便利人至夏令宜食花生及應時所產之鮮菜水果冬令則食核桃葡萄乾牛乳蘋果香蕉等物使人體所需要之滋養成分無虞缺乏最為有益茲將硬果中各成分列之於下。

蛋白質

百分之十至二十

脂肪

百分之五十至六十

礦物質 千分之十至二十 炭素 五至十
觀此可見蛋白質及脂肪之強弱比肉類已增大三倍。可明本篇之主張爲不謬矣。願世之衛生家亟起效法也可。

素食與道德

凌霜

主張素食者之言曰。人類生存之最大問題。飲食耳。飲食之是否得當。首視其是否有充分之滋養料。而經濟問題。尙在其次。肉食經化學之試驗。內含毒質及刺激性。不適於人體。若富於滋養料而無毒質。并適於人體者。莫如素食。（見美國康健雜誌素食與肉食論錄進步雜誌譯論原文）此主張素食而完全以衛生爲前提。不佞亦極端贊同而實行之一人也。

雖然素食爲今日改革人類生活之大問題。衛生經濟遂足以盡素食主義之理由乎。素食與道德實有密切之關係。而人類道德進化之表徵。亦可於斯主義窺其梗概。未開化以前之民族。人與人競爭。強者則虜弱者。以爲食料。在昔日視之。固不見其殘忍。或猶以爲榮耀。若今有以人肉爲食料者。吾知人人必斥之爲野蠻生番。相率屏棄之。不與於人類之列。可決言也。